

Conhecer a Mim Mesmo



Uma mensagem para os prestadores de cuidados:

Este folheto vai ajudá-lo a conversar com a criança sobre o VIH. O folheto pode ser utilizado com crianças a partir de cerca dos 6 aos 10 ou 12 anos de idade, as quais já têm capacidade para compreenderem a informação.

Antes de utilizar este folheto com a criança, converse com ela sobre a sua saúde e certifique-se de que esta se sente à vontade para conversar acerca destas matérias. Este folheto faz apenas parte das conversas normais que irá ter com a criança. Além disso, deve tentar certificar-se de que a criança tem idade suficiente para compreender como manter esta informação confidencial, caso seja esse o seu desejo, bem como o da sua família.

Assim que estiver pronto para informar a criança acerca do VIH, tente certificar-se que estão num local confortável e privado.

Assim que a criança ouvir esta informação, poderá sentir-se assustada, zangada ou ficar muito silenciosa. Todas estas reações são normais. Não tente alterar os sentimentos da criança – tente dar-lhe o conforto de que ela necessita e informe-a que poderá fazer sempre as perguntas que quiser. Além disso, diga tantas vezes quantas forem necessárias que ninguém tem culpa de ter contraído o VIH.

O folheto *Knowing about Myself (Conhecer a Mim Mesmo)* é o segundo de uma série de quatro folhetos. Os outros folhetos desta série incluem:

- *How to Keep Healthy (Como Manter-se Saudável)*, folheto 1
- *Living a Life of Health (Viver Uma Vida com Saúde)*, folheto 3
- *Teen Talk (Conversa de Adolescentes)*, um guia de perguntas e respostas para adolescentes que vivem com o VIH

O que está a fazer pode ser duro, mas é muito importante que transmita esta informação à criança assim que ela estiver preparada. Se esperar demasiado tempo para informar a criança, esta pode sentir muito mais dificuldades para lidar com a situação. Além disso, lembre-a que pode sempre colocar quaisquer dúvidas que forem surgindo aos conselheiros, enfermeiros ou médicos, pois eles estão presentes para a ajudar e à sua família.



Recorda quando lemos o folheto *How to Keep Healthy (Como Manter-se Saudável)*?



Quer fazer alguma pergunta sobre aquele folheto?

Hoje vamos conversar sobre a sua saúde.

Lembra das coisas que precisa para te manter saudável? Comer alimentos saudáveis. Dormir e descansar quando se sentir cansado.



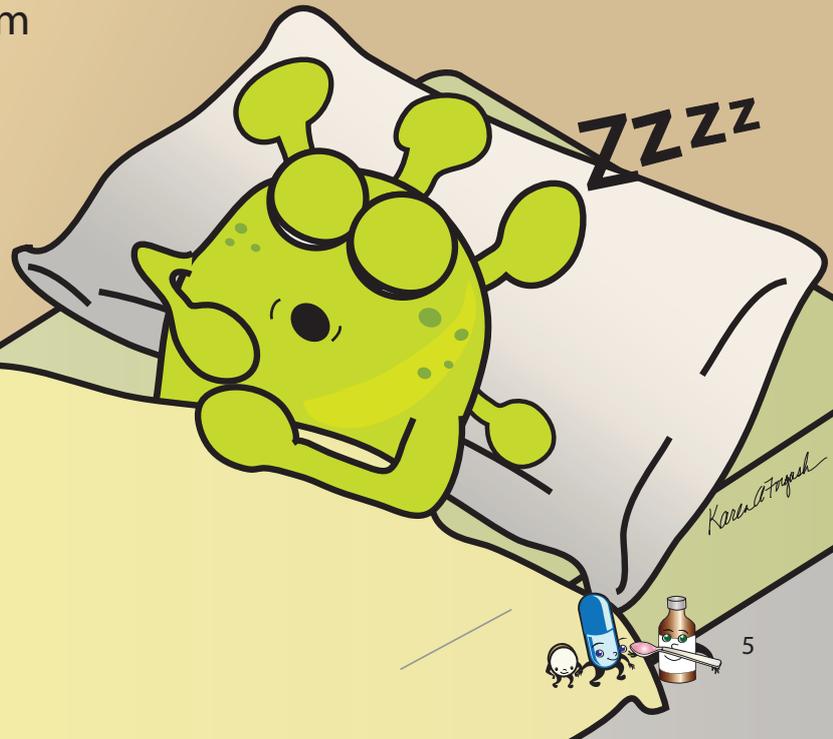
Mesmo quando se sente bem, a doença sobre a qual lemos no folheto anterior está no seu sangue. É por isso que as visitas regulares à clínica são importantes.

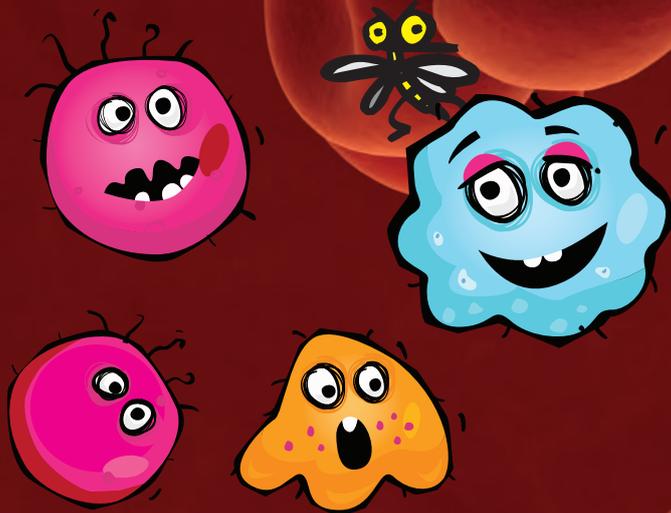


Se o seu médico considerar que precisa tomar medicamentos, deve tomá-los na clínica.

Os medicamentos ajudam os 'bons' a adormecerem a doença. Deve tomar os medicamentos todos os dias.

Como se sente em relação a isto?

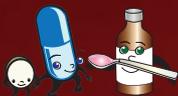




Dentro do seu corpo você tem coisas minúsculas que se chamam “células” que transportam o seu sangue.

Algumas destas células são “células boas” que ajudam o seu corpo a combater esta doença. Talvez possamos pensar na doença como o “mau”.

Esta doença (o “mau”) entra nas células boas matando-as, para que o seu corpo deixe de conseguir combater a doença.





As células boas que adormecem a doença são as células CD4. As células CD4 te ajudam a combater esta doença.

Já alguma vez ouviu a palavra "CD4" ou "contagem de células CD4"?

Quando você não tem uma quantidade suficiente de células CD4, pode ficar doente.

Quer fazer alguma pergunta?



Esta doença é forte, mas é possível combatê-la.

Sabe qual é o nome da sua doença?

Você tem o VIH.

Já ouviu falar do VIH? Conte-me as coisas de que já ouviu falar.

Você sabia que é possível combater o VIH tomando medicamentos todos os dias? O seu médico vai decidir qual é o momento adequado para começar a tomar os medicamentos. Se tomar-los todos os dias, você vai ficar saudável e pode viver até ficar velhinho.



Por vezes, quando as crianças tomam conhecimento que estão infectadas com o VIH, ficam assustadas, zangadas ou tristes.

Pode ter vontade de chorar. Talvez te apeteça ou não conversar sobre o assunto. Faça como preferir.



Pode me perguntar o que quiser sempre que te apetecer. Se eu não conseguir responder à tua pergunta, podemos ir à clínica e perguntar ao médico ou ao enfermeiro.

Quer fazer um intervalo ou prefere continuar?



Gostaria de escrever ou desenhar como se sente neste momento?



FELIZ



BEM



TRISTE



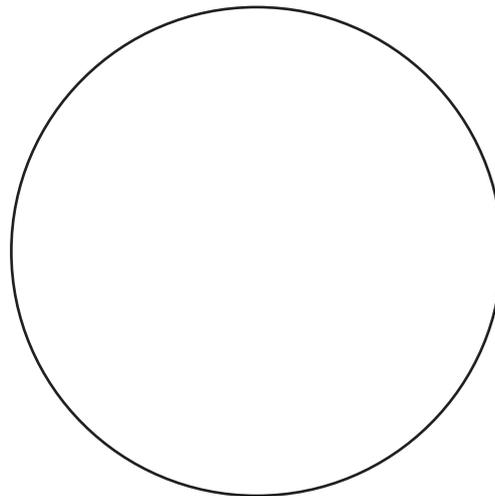
ZANGADO



DEPRIMIDO



PREOCUPADO



Sinto-me _____

(preencha o espaço em branco e faça um desenho).



Qual destes rostos revela aquilo que está sentindo neste exato momento?

Quer fazer alguma pergunta?

O VIH é um vírus, assim como os vírus que provocam as gripes. Mesmo que o VIH e a gripe comum sejam provocados por vírus, o vírus da gripe eventualmente desaparece.

No entanto, o mesmo não acontece com o VIH.

O VIH vive no seu sangue e dificulta a capacidade do organismo de combater as doenças, motivo pelo qual você pode adoecer com maior frequência do que as outras crianças.



As crianças podem ficar infectadas pelo VIH de diferentes formas.



Algumas ficam infectadas antes de nascerem ou após o nascimento. Outras ficam infectadas ao receberem sangue no hospital (através de uma transfusão).

Algumas crianças podem ter sofrido abusos. Você não tem culpa de ter contraído o VIH. Se ficou infectado com o VIH quando estava dentro da barriga da sua mãe, esta também não tem culpa. Ninguém tem culpa; simplesmente aconteceu.



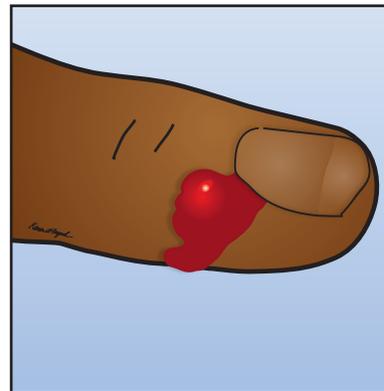
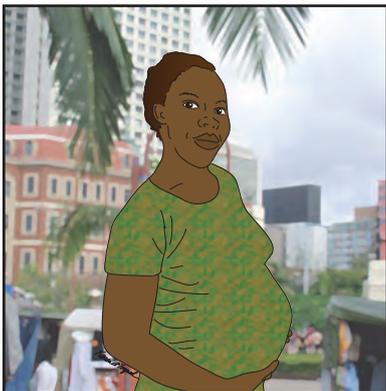
Agora que sabe o que tem, o mais importante é ter cuidado com a sua saúde.

Isso significa tomar os seus medicamentos todos os dias assim que o seu médico tiver decidido que está preparado(a).

Como se sente com relação ao facto de ter que tomar medicamentos todos os dias?



Não é possível transmitir o VIH a ninguém através do toque, de um abraço, por praticar desporto ou jogos em conjunto, por comer do mesmo prato ou usar os mesmos sanitários.



As únicas formas de contrair o VIH são:

- Através da mãe, quer antes do nascimento, quer através da amamentação.
- Ao receber o sangue de uma pessoa contaminada com o VIH no seu próprio organismo.
- Através de relações sexuais.



Como se sente com o facto de estar infectado com o VIH?

Você não fez nada para ter o VIH.

É algo que simplesmente aconteceu e vamos aprender a viver com isso.

Você não é diferente de qualquer outra criança. Tal como qualquer outra criança, você pode...

- Brincar
- Ter amigos
- Ir à escola
- Um dia arranjar um emprego
- Um dia casar
- Um dia ter filhos



Se troçarem contigo ou se te sentir em baixo...

Conversa com uma pessoa mais velha, como uma tia, uma avó, ou um professor, para express os seus sentimentos.

Mas como o VIH é um assunto privado, vamos conversar sobre com quem poderia contar caso se sentisse à vontade para fazê-lo.

Consegue pensar em alguém com quem pode confiar?



Estou a conversar contigo acerca do VIH, porque penso que já tem idade suficiente para conhecer a sua doença.

Agora já sabes porque é que é tão importante ir à clínica e tomar os medicamentos indicados pelo médico ou enfermeiro.

Quando quiser fazer alguma pergunta, pode falar comigo ou podemos conversar com os conselheiros, enfermeiros ou médicos da clínica.

Como se sente depois de ler este folheto?

Que perguntas quer fazer neste momento?





Agradecimentos

Este folheto foi originalmente desenvolvido em 2010 pela equipa do South to South Program for Comprehensive Family HIV Care & Treatment (S2S) (*Programa Sul a Sul para Cuidados e Tratamentos Abrangentes para Famílias com o VIH*) na Universidade de Stellenbosch em África do Sul, liderada por Janine Clayton, sob o título *Knowing about Myself, (Conhecer a Mim Mesmo), um livro para _____*. O folheto de 2010 foi desenvolvido com o apoio do Centro Internacional para Programas de Cuidados e Tratamento da SIDA (ICAP) da Escola de Saúde Pública Mailman, da Universidade de Columbia; o desenvolvimento foi coordenado pelo Centro François Xavier Bagnoud (FXB), pela Escola de Enfermagem e pela Universidade de Medicina e Odontologia de New Jersey. O folheto original foi concebido e ilustrado por Karen A. Forgash. O conteúdo foi desenvolvido por Deanne Samuels, Nikhita Pandian, Leah Pandian, Virginia Allread e Beth Hurley.

Este folheto foi revisto em 2012 com base numa avaliação dos materiais originais. As revisões foram lideradas por Janine Clayton da S2S, com o apoio de Virginia Allread do Centro FXB, Dana Greeson do Projeto de Recursos e Assistência Técnica e Apoio em SIDA (AIDSTAR-One), Edward Pettitt da Iniciativa Pediátrica Internacional para a SIDA de Baylor, e Anouk Amzel e Sara Bowsky da Agência dos Estados Unidos para o Desenvolvimento Internacional (USAID). Tal como o original, este folheto foi ilustrado por Karen A. Forgash.

A versão revista deste folheto foi viabilizada através do apoio do Plano de Emergência do Presidente dos Estados Unidos da América para o Alívio da SIDA (PEPFAR) através da Agência dos E.U.A. Para o Desenvolvimento Internacional (USAID) ao abrigo do contrato número GHH-I-00-07-00059-00, Projeto de Recursos e Assistência Técnica e Apoio em SIDA (AIDSTAR-One), Setor I, Ordem de Serviço 1. As opiniões do autor expressas nesta publicação não refletem necessariamente as opiniões da USAID ou do Governo dos Estados Unidos da América.

Para descarregar uma cópia deste folheto, visite www.AIDSTAR-One.com.



